Niveau(x) d'enseignement : 4 Numéro EDUQ : 8970826
Centre d'intérêt : 610

Gaudet, Yves.

Le suicide chez les jeunes : à nous d'agir / [conception et réd., Yves Gaudet, Jacynthe Beaulieu]. -- Sainte-Foy : Centrale de l'enseignement du Québec ; Sherbrooke : J.E.V.I., [198-].
[24] p. : ill. ; 21 cm.

Titre de la couv. Public cible: 12-18 ans. Médiagraphie: p. [23].

ISBN 2-89061-027-6

Vedette(s)-secondaire(s): Beaulieu, Jacynthe • Centrale de l'enseignement du Québec • J.E.V.I

Descripteur(s): Suicide • Problème de la jeunesse • Prévention • Jeune • Relation d'aide • Relations interpersonnelles • Service d'aide individuelle aux étudiants • Action communautaire • Secondaire (Ordre d'enseignement)

Par cette brochure, on veut aider les jeunes de 12 à 18 ans à mieux comprendre le phénomène du suicide. On leur explique que la personne qui pense au suicide lance des messages qui laissent prévoir le geste qu'elle va poser. On présente ensuite les étapes qu'une personne traverse la plupart du temps avant d'en arriver à poser ce geste. On veut également leur indiquer des moyens concrets pour venir en aide à une personne qui souffre et pense au suicide. A l'aide d'une histoire entre deux camarades, on illustre les actions que les jeunes peuvent faire pour aider à vaincre le suicide. Les cinq points du plan d'action sont: reconnaître les jeunes qui pensent au suicide; les écouter, les supporter; ne pas les laisser seuls; aller chercher de l'aide; et agir dans son milieu. On indique aussi aux jeunes comment surmonter leurs propres problèmes. Puis, on donne une liste de documents pour en savoir davantage.

Type de document: d

8970826

Le suicide chez les jeunes

à nous d'agir !

Une coédition
Centrale de l'enseignement
du Québec
J.E.V.I.

12-18 ans

« Du bout de mes doigts
Je sens l'énergie
Qui me pousse au bout
Au bout de la vie
À poser des gestes
Qui me sortiraient du gris

Je n'arrête pas de chercher
Encore et encore
La fameuse mine d'or
Qui vit dans mes rêves
Je me dis que tout le temps
Il y aura toujours un vent changeant

Amoureuse
Amoureuse de la vie
Je vais vivre ma vie
Comme je l'ai toujours pensé. »

Marie
Extrait de la chanson « Amoureuse »

LES REVENDICATIONS
DES JEUNES
ET LES NÔTRES
NOUS INVITENT
AU RAPPROCHEMENT

BONJOUR,

Certaines personnes, quand elles vivent des problèmes qui leur semblent insurmontables, se découragent et se demandent si ça vaut la peine de vivre. Elles pensent au suicide.

UNE PERSONNE PENSE AU SUICIDE LORSQU'ELLE NE TROUVE PAS DE SOLUTIONS ADÉQUATES À SES PROBLÈMES.

Pour trouver ces solutions, elles ont souvent besoin d'aide. Toi aussi tu peux les aider.

Les quelques pages qui suivent, t'aideront à mieux comprendre le phénomène du suicide et t'indiqueront des moyens concrets pour venir en aide à celles et ceux qui pensent au suicide.

BONNE LECTURE!

Jacynthe et Yves

Jacinthe et Yves

Quand on apprend le suicide d'une personne que l'on connaît ou que l'on a déjà vue, on a l'impression que c'est arrivé soudainement, sans avertissement. En y repensant un peu plus, on constate souvent que la personne a posé des gestes, a prononcé des paroles ou a eu des comportements qui laissaient entendre qu'elle traversait une période difficile.

LA PLUPART DU TEMPS, UNE PERSONNE QUI PENSE AU SUICIDE, LANCE DES MESSAGES QUI LAISSENT PRÉVOIR LE GESTE QU'ELLE VA POSER.

Lorsqu'une personne envoie ces messages, elle nous indique qu'elle a de graves problèmes et qu'elle ne trouve pas de solutions adéquates. CES MESSAGES SONT TOUJOURS UN APPEL À L'AIDE.

Comment reconnaître ces messages?

CERTAINES PAROLES SONT DES MESSAGES

- Je vais me tuer.
- Je serais bien mieux mort ou morte.
- Ça ne vaut plus la peine de vivre.
- Je veux en finir.
- Je ne vous embarrasserai plus pour longtemps.
- Vous seriez mieux sans moi.
- Je trouve ça courageux de s'être tué.
- Etc.

LES AGISSEMENTS PEUVENT AUSSI ÊTRE DES MESSAGES

- Abuser des drogues, de l'alcool ou des médicaments.
- Faire le don d'objets qui nous sont chers.
- Chercher à s'isoler.
- Manquer d'énergie.
- Être agressif ou irritable.
- Etc.

OH! MAIS ATTENTION

Les personnes qui ont ces agissements, ne sont pas automatiquement des personnes qui pensent à se suicider. Par contre, par ces agissements, elles nous indiquent clairement qu'elles ont de graves problèmes.

SI TU SAIS DÉCODER CES MESSAGES, TU SAURAS QUE LA PERSONNE QUI LES ENVOIE A BESOIN D'AIDE.

LE SUICIDE N'ARRIVE PAS D'UN SEUL COUP COMME ON POURRAIT LE CROIRE.

La personne traverse la plupart du temps plusieurs étapes avant d'en arriver à poser ce geste. VOICI CES ÉTAPES:

1 LE VÉCU D'UN ÉVÉNEMENT OU D'UNE SITUATION QUI NOUS OCCASIONNE DES PROBLÈMES.

Chaque personne vit ce type d'événement ou de situation car les problèmes font partie de la vie.

2 LA RECHERCHE DE SOLUTIONS À SES PROBLÈMES.

Quand une personne a un problème, elle cherche des solutions. Habituellement, elle trouve elle-même des solutions adéquates, mais il arrive parfois qu'elle n'en trouve pas. Alors elle est portée à se décourager.

3 LE DÉCOURAGEMENT.

C'est à cette étape que la personne exprime ce qu'elle vit. C'est alors que l'on peut plus facilement reconnaître les personnes qui vivent des difficultés. Le découragement peut s'exprimer de plusieurs façons: l'inaction, l'[illegible]titude, la colère, la tristesse, l'agressivité, le manque d'énergie, etc.

4 L'APPARITION DE L'IDÉE DU SUICIDE.

Quand elles sont découragées et qu'elles ne trouvent pas de solutions adéquates à leurs problèmes, certaines personnes commencent à penser au suicide. Souvent, elles l'expriment directement: « *Je serais bien mieux morte* », etc.

5 LA TENTATIVE DE SUICIDE.

Quand une personne fait ou a fait une ou plusieurs tentatives de suicide, elle nous indique par ce geste, qu'elle a de graves problèmes non résolus. On doit interpréter toute tentative de suicide comme un pressant appel à l'aide.

Comme tu peux le constater, la personne traverse plusieurs étapes avant d'en arriver au suicide.

TU PEUX L'AIDER À CHACUNE DE CES ÉTAPES.

★Les élèves ne tombent pas du ciel. Ils vivent dans la société québécoise et subissent son influence. Quelle place accorde-t-on au français dans nos milieux de travail, nos médias, notre culture...? Les personnels de l'enseignement font leur part pour améliorer la qualité de l'apprentissage du français. Mais l'essor de notre langue nationale repose sur des facteurs qui débordent largement l'école.

LA QUALITÉ DU FRANÇAIS UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Tu sais que la personne envoie des messages dans son entourage avant de poser un geste suicidaire et tu connais les étapes qu'elle traverse avant de poser ce geste. C'est maintenant pour toi le temps d'agir.

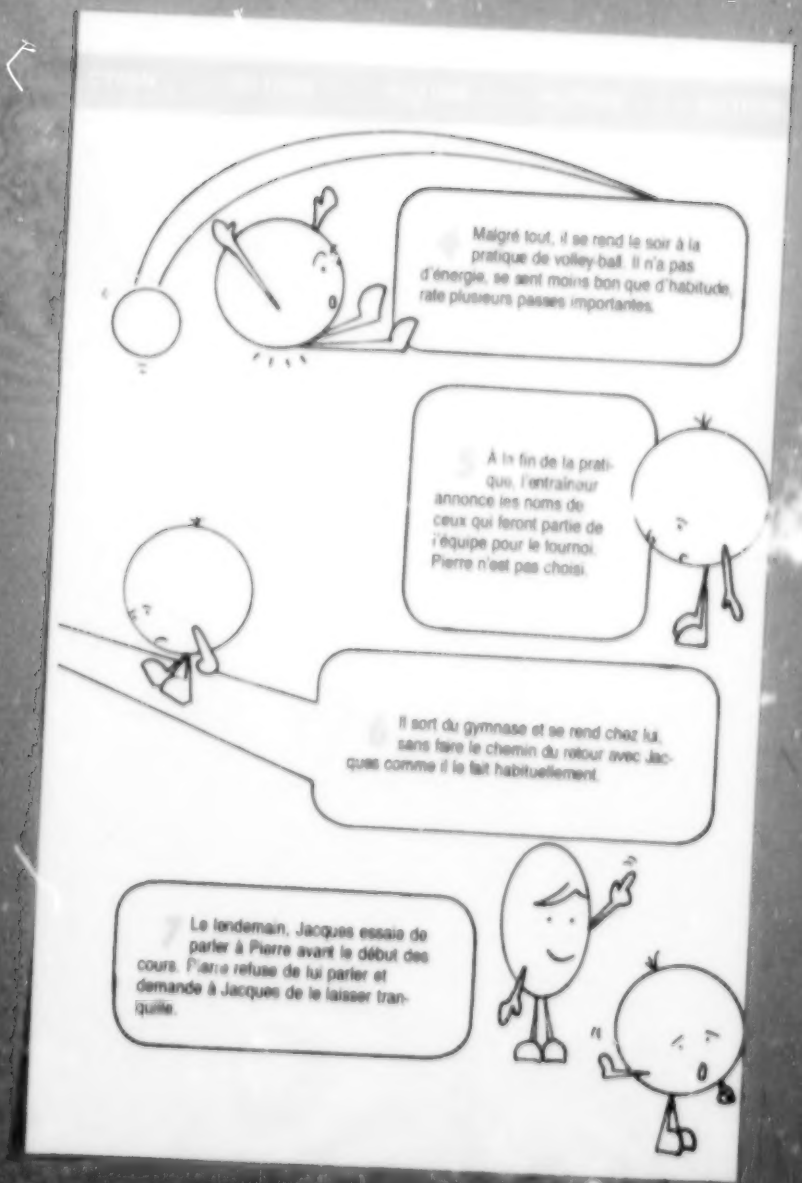
OUI POUR AIDER
À VAINCRE LE SUICIDE

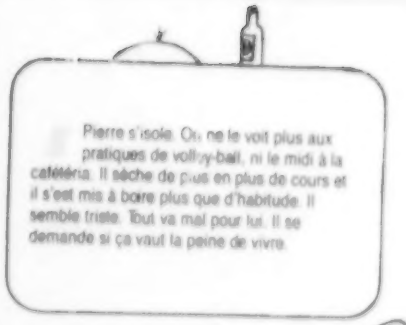
VOICI CE QUE TU PEUX FAIRE:

- **RECONNAITRE LES JEUNES QUI PENSENT AU SUICIDE.**
- **LES ÉCOUTER, LES SUPPORTER.**
- **NE PAS LES LAISSER SEULS.**
- **ALLER CHERCHER DE L'AIDE.**
- **AGIR DANS TON MILIEU.**

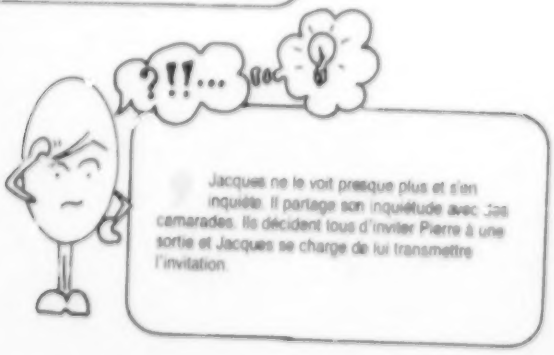
Pour illustrer de quelle façon tu peux aider une personne qui souffre et pense au suicide, voici l'histoire de Pierre et Jacques.

RECONNAITRE LES JEUNES QUI PENSENT AU SUICIDE

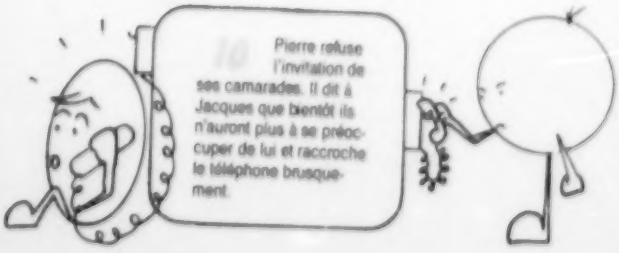

Malgré tout, il se rend le soir à la pratique de volley-ball. Il n'a pas d'énergie, se sent moins bon que d'habitude, rate plusieurs passes importantes.
À la fin de la pratique, l'entraîneur annonce les noms de ceux qui feront partie de l'équipe pour le tournoi. Pierre n'est pas choisi.
Il sort du gymnase et se rend chez lui, sans faire le chemin du retour avec Jacques comme il le fait habituellement.
Le lendemain, Jacques essaie de parler à Pierre avant le début des cours. Pierre refuse de lui parler et demande à Jacques de le laisser tranquille.



8 Pierre s'isole. On ne le voit plus aux pratiques de volley-ball, ni le midi à la cafétéria. Il sèche de plus en plus de cours et il s'est mis à boire plus que d'habitude. Il semble triste. Tout va mal pour lui. Il se demande si ça vaut la peine de vivre.



9 Jacques ne le voit presque plus et s'en inquiète. Il partage son inquiétude avec ses camarades. Ils décident tous d'inviter Pierre à une sortie et Jacques se charge de lui transmettre l'invitation.



10 Pierre refuse l'invitation de ses camarades. Il dit à Jacques que bientôt ils n'auront plus à se préoccuper de lui et raccroche le téléphone brusquement.

PAR QUOI RECONNAIS-TU QUE PIERRE NE VA PAS BIEN?

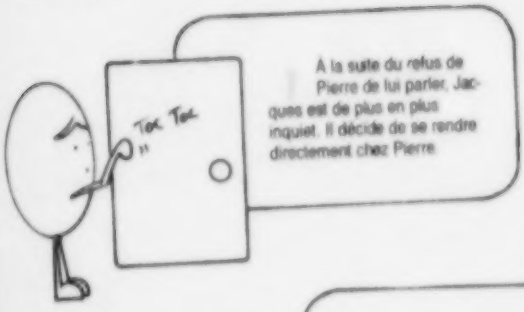
Par des changements importants dans ses attitudes, ses paroles et son comportement.

- Il a l'air triste.
- Il est de plus en plus agressif.
- Il envoie des messages (« Vous n'aurez plus à vous préoccuper de moi »).
- Il cherche à s'isoler.
- Il commence à s'absenter de ses cours.
- Il ne va plus aux pratiques de volley-ball.
- Il boit plus que d'habitude.

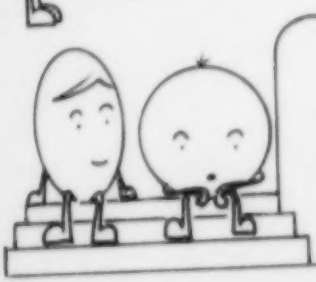
Tout comme Pierre, quand une personne vit plusieurs problèmes en même temps, elle est portée à se décourager et son comportement se met à changer. On a l'impression qu'elle n'est plus la même.

Si tu remarques chez tes camarades de grandes transformations dans leur comportement, c'est peut-être qu'elles ou qu'ils vivent, tout comme Pierre, une période difficile.

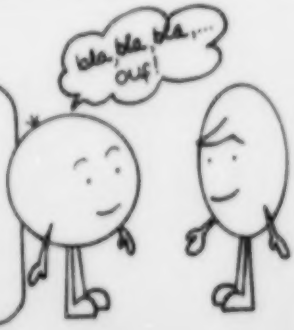
LES ÉCOUTER ET LES SUPPORTER



1 À la suite du refus de Pierre de lui parler, Jacques est de plus en plus inquiet. Il décide de se rendre directement chez Pierre.



2 D'abord, Pierre refuse de lui parler, Jacques insiste car il voit que Pierre n'est pas dans son état normal. Finalement, Pierre se DÉCIDE et RACONTE à Jacques ce qu'il vit et lui fait part des idées suicidaires qui l'habitent.



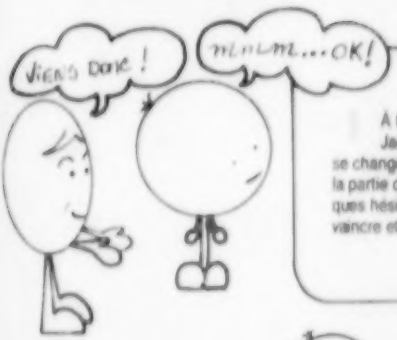
3 Jacques prend le temps d'écouter. Pierre se sent soulagé d'avoir partagé ses problèmes avec lui. Il ne se sent plus aussi seul qu'avant.

COMMENT PEUX-TU ÉCOUTER ET SUPPORTER PIERRE?

- En essayant de comprendre ce que Pierre vit.
- En n'ayant pas peur de parler directement du suicide avec lui.
- En évitant de mettre Pierre au défi de poser un geste suicidaire.
- En t'exprimant avec calme.
- En cherchant des solutions avec Pierre.
- En évitant de le juger, de le traiter de fou.
- En étant patiente ou patient.

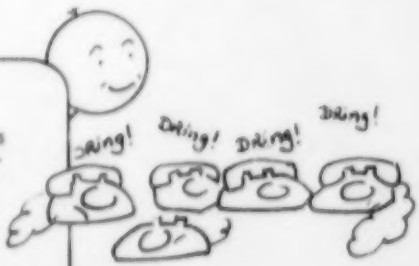
SI CERTAINES OU CERTAINS DE TES CAMARADES VIVENT DES PÉRIODES DIFFICILES, ENTRE EN CONTACT AVEC ELLES OU EUX ET INFORME-TOI DE CE QU'ELLES OU QU'ILS VIVENT. ENTRE CAMARADES, ON PEUT SE PARLER.

NE PAS LES LAISSER SEULS



1 À la suite de leur conversation, Jacques décide d'aider Pierre à se changer les idées. Il l'invite à aller voir la partie de hockey à l'aréna. Après quelques hésitations, Pierre se laisse convaincre et accepte d'y aller.

2 Quelques camarades de Pierre lui téléphonent aussi pour prendre de ses nouvelles et l'invitent à dîner à la cafétéria.



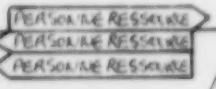
3 Pierre se sent mieux parce qu'il n'est plus complètement seul. Ses problèmes lui pèsent un peu moins et ses idées suicidaires s'en vont tranquillement. Il ressent à nouveau l'énergie qui est en lui.

Comme Jacques et les autres camarades de Pierre ont fait, tu peux, toi aussi, encourager tes relations qui vivent des difficultés à reprendre les activités qu'elles ou qu'ils faisaient avant que ça aille mal. Tu peux aussi les encourager à rencontrer des gens et à faire d'autres activités.

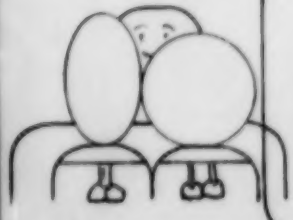
Les personnes qui vivent beaucoup de difficultés, comme Pierre, sont souvent portées à s'isoler parce qu'elles se sentent différentes des autres et qu'elles croient qu'on ne peut pas les aider. Une bonne façon de les aider est de les encourager à sortir de cette solitude.

ALLER CHERCHER DE L'AIDE

1 Pierre jase souvent avec Jacques de Nathalie et du vide qu'il ressent depuis qu'elle l'a quitté. Il parle aussi des idées suicidaires qu'il a eues. Cela l'inquiète un peu. Jacques ne sait pas comment faire pour vraiment aider son ami à solutionner ses problèmes.



2 C'est alors qu'il conseille à Pierre de voir une personne compétente qui pourrait l'aider. Pierre est hésitant. Il n'aime pas parler de ses problèmes à des gens qu'il ne connaît pas. Jacques sait qu'à l'école il y a des gens dont le travail est d'aider les jeunes. Jacques s'offre pour accompagner Pierre à une première rencontre avec une de ces personnes. Pierre accepte.

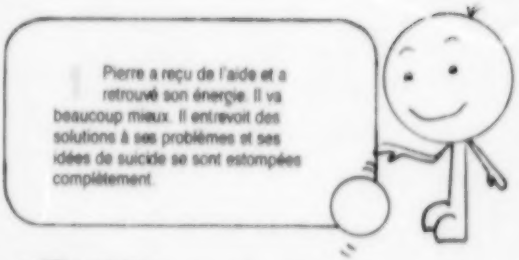


3 Pour son cours de français, Jacques aide de son mieux Pierre, mais celui-ci a pris beaucoup de retard. Alors il lui conseille d'en parler à son enseignante. Pierre accepte et ils la rencontrent tous les deux. À la suite de cette rencontre, Pierre se sent appuyé et il est décidé à faire son possible pour réussir.

Bien sûr, il y a des situations où tu ne sais pas comment faire pour aider tes camarades à solutionner leurs problèmes. Dans ces situations, il est important que tu fasses appel à des personnes-ressources qui ont les compétences et l'expérience pour résoudre ces problèmes.

Fais appel à ces personnes, elles sont là pour ça.

AGIR DANS TON MILIEU



1 Pierre a reçu de l'aide et a retrouvé son énergie. Il va beaucoup mieux. Il entrevoit des solutions à ses problèmes et ses idées de suicide se sont estompées complètement.

2 En vivant cette période difficile, Pierre s'est rendu compte qu'il est important de recevoir l'aide de ses camarades. Avec Jacques ils ont décidé de faire quelque chose dans l'école pour aider les autres jeunes qui souffrent et ont des idées suicidaires. Ils ont présenté leur projet à la direction qui l'a accueilli avec enthousiasme.

TOI AUSSI, AVEC TES CAMARADES TU PEUX RÉALISER UN PROJET DANS TON MILIEU

Voici quelques idées:

À VOTRE ÉCOLE

- Vous pouvez demander à une ou un de vos profs de consacrer une période de cours durant l'année scolaire pour échanger sur ce sujet.
- Sur l'heure du dîner, vous pouvez inviter une ressource pour une conférence. Vous pouvez aussi visionner une vidéo sur le sujet, suivie d'une discussion en atelier.
- Pour réaliser votre projet, vous pouvez demander l'aide des ressources professionnelles de votre école. C'est un sujet qui les intéresse aussi.
- Enfin, toutes les activités qui favorisent la communication positive entre les jeunes, que ce soit des activités sportives, culturelles ou sociales, sont excellentes pour prévenir le suicide. Participez-y!

DANS VOTRE QUARTIER

- Peut-être que dans votre quartier il y a un centre de loisirs, une maison de jeunes, un sous-sol d'église ou tout autre endroit où les jeunes se regroupent. Parlez-en aux responsables de ces organismes, ils vous aideront à organiser des activités pour sensibiliser les autres jeunes à ce phénomène.

AVEC VOS PROCHES

- Si vous trouvez cette brochure intéressante, faites-la connaître à vos camarades et pourquoi pas à votre famille. Grâce à vous, ils sauront eux aussi comment réagir face à une personne suicidaire et qui sait, peut-être sauverez-vous une vie.

à toi d'agir maintenant !

SI TU METS EN PRATIQUE LES CINQ POINTS DU PLAN D'ACTION QUE NOUS VENONS DE VOIR ET QUE D'AUTRES COMME TOI LE FONT AUSSI, IL Y AURA SANS DOUTE MOINS DE SUICIDES CHEZ LES JEUNES. AVEC TON AIDE ET CELLE DES AUTRES, CES JEUNES TROUVERONT DES SOLUTIONS ADÉQUATES À LEURS PROBLÈMES ET AINSI ILS RELÈVERONT AVEC TOI LE DÉFI DE LA VIE.

IL EST NORMAL D'AVOIR DES PROBLÈMES

Ils font partie de la vie. Que tu aies 13, 15 ou 17 ans, tu n'y échappes pas. Par contre, il y a certains problèmes qui peuvent te donner plus de difficultés que d'autres! Ne te laisse pas abattre. Pour les surmonter, il faut que tu agisses.

IL Y A TOUJOURS UNE OU DES SOLUTIONS POUR CHACUN DE TES PROBLÈMES.

Penses-y bien et tu en trouveras quelques-unes. Si tu n'y arrives pas:

• N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE

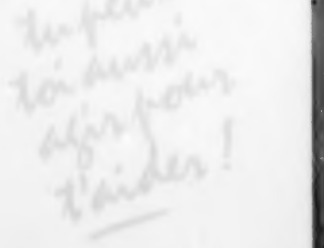
Avoir besoin d'aide, ce n'est pas être faible, c'est se donner l'occasion de ne pas être SEULE ou SEUL avec ses problèmes. C'est aussi profiter de l'expérience des autres.

QUI PEUT T'AIDER?

- Une amie ou un ami.
- Tes parents (frères, soeurs).
- Tes enseignantes ou enseignants.
- Les ressources professionnelles de ton école.
- Les animatrices et animateurs de la maison de jeunes et du centre des loisirs de ton quartier.
- Les services d'écoute téléphonique et de prévention du suicide de ta région.
- Le CLSC le plus près de chez toi.
- Toute personne en qui tu as confiance.

• NE T'ISOLE PAS

Quand on vit des moments difficiles, on est porté à rester seul, à fuir la compagnie des autres. Au contraire, il te faut garder le contact avec les gens autour de toi et continuer tes activités comme avant. Souvent ces contacts nous mettent sur la piste des solutions à nos problèmes. Même si tu as des problèmes, tu gardes quand même toutes tes qualités et tous tes talents. Tu dois t'en servir pour agir.



- **Tentative de vie** (enregistrement vidéo)

  Réalisation: Guy Brouillette, Centrale de l'enseignement du Québec, vidéocassette (50 minutes).

- **17 ans... la vie derrière soi** (enregistrement vidéo)

  Réalisation: Richard Martin et Pierre H. Tremblay, Centre de communication en santé mentale de l'hôpital Rivière-des-Prairies, 1986, vidéocassette (29 minutes).

- **S.O.S. j'écoute, Le suicide** (enregistrement vidéo)

  Réalisation: André David, Michel Robitaille; scénariste Jeannette Bertrand (Montréal) Radio-Québec, 1982, vidéocassette (59 minutes).

- **Si je manque mon coup** (enregistrement vidéo)

  Réalisation: Ninon Choquette, Radio-Québec Outaouais, 1981, vidéocassette (29 minutes).

- Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ). **Le suicide et les jeunes, Questionnaire-enquête,** Québec, 1988. D-9134-1A.
- Centre de prévention du suicide de Québec inc., **Avant qu'il soit trop tard! Parlons-en...** Québec, 1988.
- Québec (Gouvernement), Ministère de la Santé et des Services sociaux, **Un cri d'alerte,** Québec, Direction des communications, 1987.
- Phaneuf Jean et Monique Séguin, **Suicide, prévention et intervention, guide à l'usage des intervenants,** Conseil québécois pour l'enfance et la jeunesse, Montréal, 1987.
- Bureau de consultation jeunesse inc., **Exit pour la vie,** Montréal, 1986.
- Gouvernement du Québec, **La prévention du suicide,** Revue Carrefour des affaires sociales, Vol. 5, no 1, hiver 1983.

REMERCIEMENTS:

Nous remercions toutes celles et tous ceux qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage et plus particulièrement les membres du Comité de prévention-suicide de la polyvalente Les Estacades de Cap-de-la-Madeleine: Marie-Lucie Boivin, infirmière, Céline Dupont, psychologue et Pierre Desaulniers, animateur de pastorale.

Conception et rédaction

- Yves Gaudet — intervenant social en milieu scolaire CLSC de Cap-de-la-Madeleine
- Jacynthe Beaulieu — intervenante communautaire Service de prévention suicide de Trois-Rivières inc.

Conception graphique et Illustrations

- Michelle Labonté — 1601 Dablon, St-Bruno tél. (514) 461-0451

Photocomposition:

- Gaëtane Michaud (CEQ)

mise en page

Denny Bernard (CEQ)

© Copyright:

CLSC Cap-de-la-Madeleine
Service de prévention du suicide de Trois-Rivières inc.

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Disponible au: Centre de documentation
Centrale de l'enseignement du Québec
C.P. 5800
2336, chemin Ste-Foy
Sainte-Foy (Québec)
G1V 4E5

et à J.E.V.I.
86, 13e Avenue Nord
Sherbrooke
J1E 2X9

ISBN: 2-89061-027-6